



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2016

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: DGAP

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS
ÁREA TEMÁTICA: **SEGURIDAD Y SALUD**

Acción Formativa nº	Denominación:	Prevención y Gestión del Estrés Laboral (ON LINE)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	40	Total Participantes	40
Nº de Horas por Edición	30	Total Horas	30		

Del 28 de Noviembre al 9 de Diciembre

Objetivos:

- Conocer los factores de riesgo psicosocial presentes en ámbito laboral.
- Identificar síntomas y conocer los mecanismos de generación de estrés.
- Conocer estrategias de afrontamiento a las situaciones de estrés.

Contenidos:

- Los factores de riesgo psicosocial: identificación de situaciones de estrés tanto laboral como extralaboral.
- Características del Estrés: tipos de estresores, consecuencias y fisiología del estrés.
- Técnicas de afrontamiento del estrés: identificación de distorsiones cognitivas, relajación, técnicas conductuales.